

## 北幹線応急仮設住宅におけるヨーガ療法ボランティア活動報告

紺野きみ子

- 【日時】 2012年8月4日（土） 13:30～14:45
- 【場所】 北幹線応急仮設住宅 北集会所
- 【実施者】 紺野きみ子
- 【参加者】 女性3名 男性1名
- 【状況】 エアコンで涼しくしてくださった。  
入院した方や、週末は都合がつかず欠席の方もいたが、  
いつもの方々と、何度か体験された男性が、気にいってくれたようだ。

【指導内容】 DVD「アンチエイジング・ヨーガ 座位編 立位編」より

- ・呼吸観察
- ・足首の前後押し
- ・両膝押し
- ・ねじり
- ・両腕の後ろ回し
- ・腰押し
- ・呼吸法 (アグニ・プラサーラナ スカ・プラーナーヤーマ)

【感想】

(参加者)

- ・気持ちよかった
- ・最後は眠くなった
- ・肩がすごく楽になった

(実施者)

- ・いつもいらして下さる方々は、集中して自分のペースで、行っている。
- ・男性の方は、汗をふきながら「これはいい～」と言いながらまじめにやっていた。